Prenum. z przes. zł. 9, Zł. 1.50

MAZDAZNAN
MYŚL TWÓRCZA

TOM I. CZERWIEC, LIPIEC, SIERPIEŃ — 1930 № 3.



ODRODZENIE JEDNOSTKI I RASY.

TREŚĆ:

Redakcja: Dr. Marja Betcherówna, Wspólna 77.
Administr.: Kretczmer, Wilcza 19.

WYDAWNICTWO
:: POLSKI INSTYTUT ODRODZENIA ::
WILCZA 19—9 WARSZAWA TEL. 192-67.

ZJAZD „ODRODZENIA”

podczas Zielonych Świąt.

Inst. Odrodzenia w Warszawie gościł znakomitego gościa z Pragi czeskiej D-ra Jindricha Sucka, który przybył samolotem i wygłosił następujące odczyty:

„Z nieskończoności zrodzony i stworzony“.
„Trójca w człowieku: Ciało, Dusza, Duch“.
„Uniwersalny pierwiastek wibracji“.
„Ja i Bóg“.
„Źródło Odrodzenia w nas samych“.
„Mądrość i Miłość“.

W przerwach grał na wiolonczeli p. Wł. Strelecki. Z Krakowa przybyła kierowniczka miejscowego Oddziału Dr. med. Marja Solecka. Z Warszawy byli obecni: Dyr. M. Wołowski, inż. H. Dyrr, hr. Stan. Łubieński (jarosz), Dr. med. Ks. Cieszyński (lecz. zapobieg), inż. Sobolewski, inż. J. Bryzemeister i wiele innych zaproszonych gości. Nastrój był podniosły; w drugim i trzecim dniu wytworzyła się na sali odczytowej miła, harmonijna atmosfera. Język obcego, ale bratniego nam słowiańskiego narodu, był dla wszystkich zrozumiałym.

Następne spotkanie w Krakowie w dn. 1 i 2.XI, organizuje Dr. med. M. Solecka — ul. Siemiradzkiego 25, przy udziale D-rów Breyera i Kupczyka, reprezentujących ruch odrodzeniowy (przyrodoleczniczy, Ligę Zdrowia).

Program odczytów w Krakowie: **„Miłość — prawdziwą religją“:** 1. Egoizm w naturze, 2. Egoistyczne dziecko, 3) Egoizm w nauce, 4. Socjalny egoizm, 5. „Obyście się miłowali wzajemnie“.

MAZDAZNAN
MYŚL TWÓRCZA

ROK II. CZERWIEC, LIPIEC, SIERPIEŃ—1930 № 3.

ROZMYŚLANIA.

Tematy do rozmów ze sobą.

Adam Wilusz.

I.

Słać będę światu te myśli jedynie,
Jakiemi pragnę sam być otoczony.
Wesprzyj mnie, Panie, w słabości godzinie,
Nie daj, bym krzywdził i był pokrzywdzony.
A gdy rozpaczy przytłoczy mnie brzemię,
I bunt się w sercu ukąszonem zrodzi,
Przypomnij Prawo, wskazując na ziemię,
że tylko Miłość z pęt nas wyswobodzi.

*

* *

Wszystkie me siły i ciche pragnienia
W jednym kierunku zespolę ochotnie —
Niech się ku wrogom miłość wypromienia,
Niech policzonem mi będzie stokrotnie,
żem zabił w sobie odwetu porywy
I żem uwierzył, że myśl każda mściwa
Grot w moje serce skierowuje żywy.
Błogosławiona ta chwila szczęśliwa.

II.

Nim oczy przejrzą, i prawdy duchowe
Na krosnach serca objawią się kwiatem,
Łzy wyschnąć muszą, a zgrzyty życiowe
Zabrzmieć symfonją, godzącą mnie z bratem.
Nim słuch odzyskam i możność mówienia
Z Mistrzem, co w księdze myśli moich czyta,
Zdobyć się muszę na akt przebaczenia
I wyjąć strzałę, choć drga w serce wbita.

III.

Posądzeń ciosy, obrazy krzywdzące,
Niepowodzenia, oszczercze obmowy
I rozczarowań życiowych tysiące
Z uśmiechem zniosę i zawszem gotowy
Mojej ambicji nałożyć wędzidła,
A braciom myśli, nadzieją brzemienne,
Spalać w mej duszy jak wonne kadzidła
Z wiarą, że wrócą miłością promienne.

TCHNIENIE ŻYCIA.

Wdychajmy ożywiający ozon, którym przesycone jest powietrze wiosenne i starajmy się zatrzymać go w sobie, Gallama ową siłę wszechświata, dzięki niej bowiem możemy wyzwolić swe ciało z oków dziedziczności.

Oddychajmy o świtaniu, gdy liście i trawy błysną kroplami rosy niebiańskiej i kiedy hoża twarz przyrody przegląda się w djamentowem zwierciadle eteru, przypominając nam o życiu wiecznem.

W każdej godzinie dnia wdychajmy w siebie orzeźwiające powietrze, iżby życiodajne prądy wszechświata krystalizowały się we wnętrzu naszem i budziły nowe siły, i stawały się natchnieniem ku urzeczywistnieniu najgłębszych pragnień serca.

Oddychajmy w południe, żeby w dusze nasze przenikało światło zrozumienia i objawiło zmysłom naszym najdrob-

niejsze szczegóły rzeczy i zjawisk, nie pozostawiając ani cienia wątpliwości.

Oddychajmy w ukojne godziny wieczorne — żeby lepiej zastanowić się nad dokonaną pracą w ciągu dnia, do owocobrania której zostaniemy wezwani.

Wdychajmy orzeźwiające tchnienie wieczora. Rozmyślając nad ruchomą panoramą przeszłości, dostrzeżemy odbicie promiennej przyszłości i odczujemy przypływ naszego natchnienia, które prowadzić nas będzie do nowych zwycięstw.

W ciągu nocy, w jaśnieniu księżyca przybierającego lub malejącego, w obliczu gwiezdzistej bezdni nieba, **oddychajmy odblaskiem świetlistym dnia.** Nawet godziny mroku objawią nam skarby, nadające prawdziwą wartość życiu.

Obecna pora roku jest bardzo odpowiednia do nauczenia się oddychać według praw naturalnych. Wsłuchajmy się w śpiew ptasząt — śpiewają one **na oddechu;** bydlęta śród łąk — ryczą **na oddechu.** Wszystko, aż do owadów, ukrytych w trawie, wydaje głos **na oddechu.** Najmniejszy powiew wiatru owiewa nas **na oddechu.** Wsłuchajmy się w szmer strumieni, w śpiew fal — wszystko w przyrodzie oddycha różnorodnym rytmem.

*

* *

I jeżeli my również, pragniemy żyć naprawdę w harmonji z przyrodą i nastroić się na jeden ton z nieskończonością — **oddychajmy świadomie.**

Trzeba:

myśleć na oddechu,
mówić na oddechu,
śpiewać na oddechu,
nucić na oddechu,
jeść na oddechu,
pracować na oddechu.

„Natchnienie“ może spłynąć na nas tylko „na oddechu“. Również wszelkie objawienie dane będzie temu, kto wsłuchuje się w cichy głos wewnętrzny, objawiający wszystkie skarby istnienia, **na oddechu...**

DRUGIE ODDECHOWE ĆWICZENIE RYTMICZNE.

Podczas wykonywania **drugiego ćwiczenia miarowego** stoimy; ramiona zwisają swobodnie po bokach, głowa prosto, podbródek wysunięty zwyczajem niezależności, wzrok skierowany ku czarnemu krążkowi, umocowanemu na wysokości ócz, mniej więcej w odległości dwuch metrów. Ciało jest zupełnie rozluźnione, jedynie kręgosłup, w którym mieści się siedlisko Duszy, trzyma się mocno i prosto. Ciężar ciała spoczywa na podeszwie stopy, nie zaś wyłącznie na pięcie. Wystarczy poruszyć ciałem wprzód, wtył i odwrotnie, ażeby znaleźć równowagę.

Usta trzymamy zamknięte, zęby oddzielone od siebie, koniec języka opiera się o dolne siekacze, tak, jak w ćwiczeniu poprzedniem.

Ażeby rozluźnić ciało, co jest rzeczą konieczną, przed rozpoczęciem ćwiczeń, wystarczy **wytchnąć** dobrze powietrze z płuc i zgiąć cokolwiek nogi w kolanach, mniejwięcej o centymetr naprzód. Wtedy ciężar ciała przenosi się siłą rzeczy na całą stopę, nogi zaś są swobodne i giętkie. Naprężenie nóg udziela się całej postawie i powoduje naprężenie przedewszystkjem w trzewiach brzusznych.

Po **ćwiczeniu wstępnem**, opisanem w wykładzie pierwszym, i po **rozluźnieniu ciała**, zatrzymujemy oddychanie przez trzy do czterech sekund, następnie **wdychamy** przez siedem tętn serca, śledząc w myśli prądy wdechu i wydechu. Podczas wdychania wspinamy się na palce w ten sposób, ażeby w siódmej sekundzie dotykać podłogi jedynie czubkami palców. W tem położeniu zatrzymać powietrze w płucach przez trzy do czterech sekund, a później wydychać przez siedem sekund, wracając do poprzedniej postawy. Nie opadać jednak na pięty; te powinny zaledwie dotykać podłogi.

Oprócz tego **zwieramy pięści**, zaciskając je coraz silniej w czasie wdechu i zatrzymania powietrza w płucach, jaknajmocniej. Zważać jednak, ażeby, oprócz mięśni dłoni, żadnych innych nie naprężać, co jest rzeczą zasadniczą. Pod żadnym pozorem nie zgrzytać zębami. Podczas **wydechu** rozprężać stopniowo pięści aż do zupełnego rozluźnienia.

Ćwiczenie to nie powinno trwać dłużej nad trzy minuty i początkowo nie częściej nad dwa razy dziennie. Naj-

odpowiedniejszą porą na przeprowadzanie tych ćwiczeń są godziny poranne, niezwłocznie po przebudzeniu się. Nie wykonywać nigdy po obiedzie. Ćwiczenie to może następować **po pierwszem**, pod warunkiem, że przeprowadziliśmy je przez dwa tygodnie i oddychamy z łatwością przy siedem tętn serca, albo sekund.

Ćwiczenie to można wykonywać w chodzie. Wdychamy przez siedem kroków, ściskając pięści, zatrzymujemy powietrze w płucach przez trzy i wydychamy w tym samym rytmie, rozluźniając pięści. Przechadzka oddechowa z zastosowaniem rytmu odpowiednio do kroku, przynosi więcej korzyści i rozrusza człowieka lepiej, niż kilkugodzinne spacerowanie w roztargnieniu i bez zważania na oddech.

Kilkakrotne przeprowadzanie tego ćwiczenia wystarczy, by się przekonać o jego skuteczności. Wytwarza ono siłę elektryczną w stopach, co prowadzi do zaostrzenia się **zmysłu słuchu i rozsądzania duchowego.**

Większość nieporozumień tego świata wynika z braku rozsądku wewnętrznego, niedowidzenia, przesłyszenia się, mylnych sądów. Nie urabiajmy sobie nigdy sądu o nikim na podstawie zasłyszanych wieści, lecz starajmy się wyodrębnić cząstkę prawdy, która tkwi w każdem zdaniu, nikt bowiem niema zamiaru kłamać. Gdy zmysł słuchu osiągnie wyższy stopień rozwoju, zbudzi się rozsądek i coraz rzadziej zdarzać się nam będzie, byśmy wygłaszali wieści jeśli nie z gruntu fałszywe to przynajmniej silnie zabarwione. Zachowajmy ostrożność i nie sądźmy z pozoru, według tego, co widzimy i słyszymy, a przyjdzie czas, kiedy każdy będzie zajmował się tylko swojemi sprawami. Przedewszystkiem jednak rozpoczynajmy od siebie, pilnujmy swoich interesów. Trzymajmy mocno kierownicę własnej łodzi, a wszystko będzie szło coraz lepiej.

DZIAŁALNOŚĆ SKóRY.

Wiemy już, że najważniejszą czynością ustroju ludzkiego jest oddychanie i w tym celu usprawniamy **dynamo** nasze, czyli płuca przez zwiększanie pojemności oddechu. Drugim czynnikiem jest odpowiedni dobór pokarmów i utrzymywanie sprawności ciała przez różnorodne ćwiczenia rozluźniające.

Oprócz tego istnieje jeszcze jeden bardzo ważny czynnik

zachowania zdrowia, mianowicie prawid.owa działalność skóry. W sprzyjających warunkach skóra przechowuje się do 930 lat od śmierci jej właściciela, gdy z reszty nie pozostało ani śladu. Jest to narząd, który najpierw zostaje stworzony i ostatni ginie.

Wiele niedomagań ustrojowych można wyleczyć przez zabiegi skórne. Dzięki należytej czynności skóry, wszystkie substancje, zanieczyszczające krew, można usunąć.

Gdy już inne zabiegi nie pomagają, to skórne mogą jeszcze uratować chorego; polegają one na stosowaniu wody gorącej i zimnej. Zabiegi te przywracają sprawność działania skóry i nigdy nie zawodzą.

Namaszczanie ciała olejkiem migdałowym i esencją eukaliptusową australijską przez 21 dni, przyczynia się do zupełnej odnowy ciała. Dzięki tym, tak prostym zabiegom, osiągamy żądane wyniki; czujemy się jakgdyby w nowej skórze i zupełnie inaczej niż dotychczas odczuwamy życie.

WZROK.

Wszystkie ćwiczenia, opisane w dziele: SZTUKA ODDYCHANIA, są ćwiczeniami koncentracyjnemi, a ich skutkiem, między innemi, jest to, że oczy stają się piękne, jasne i promienne.

Jak cudownie zbudowanym narządem jest oko człowieka! Odbija się w niem wejrzenie umysłu i duszy. Dzięki niemu można bez słów przekazywać myśli, wyrażać piękno duszy, rozsiewać blaski umysłu i magnetyczne promienie miłości. Czy są emanacją Miłości Boskiej, czy odbiciem Jej piękna, promienie ich rzucają światło, w którego blasku poznają się duchy pokrewne.

Mazdaznanie są znani z promiennych i jaśniejących oczu.

Oko jest niezrównanym reflektorem. Odbija ono wszystkie nasze wzruszenia, radości, stany szczęścia, pokoju, jak również nienawiści, gniewu, zawiści i t. p. Kto patrzy uważnie, zobaczy wszystko. Dusza czysta, bez skazy, przejawia niewinność i piękno przez niepokalaną jasność oczu. Oczy grzesznika są zmącone. Blask ich jest przyćmiony. Nie mogą znieść wzroku człowieka o czystem sumieniu.

Powinniśmy pamiętać przedewszystkiem o oczach.

MYŚLI.

I Pan rzekł: Chcę stworzyć swego przedstawiciela na ziemi. I stworzył człowieka.

Koran.

Jedynego mamy przyjaciela i jedynego ojca. Jest nim Ojciec Niebieski, który jest Ojcem wszystkich ludzi.

Teksty induskie.

Z Niego pochodzi i do Niego powróci kiedyś wszystko, co oddycha. Jest On treścią wszystkiego, co żyje. Jego Istota wypełnia cykle i całą przestrzeń. A ja nim jestem także i wszystko jest mojem. Jestem wszystkiem w jednem, wszystko jest we mnie. Wieczność jest bez końca. Jestem przybytkiem, świątynią tej Istoty jedynej i najwyższej, która wszystko obejmuje i jest źródłem i końcem wszystkich rzeczy.

Wisznu Narajana.

Ci, którzy najgoręcej kochają, ci najlepiej pracują.

Rolland.

Niema nic wznioślejszego nad zbliżanie się coraz bardziej do Boga i rozsiewanie promieni jasności Boskiej pomiędzy ludźmi.

Beethoven.

Gdy staniecie się podobnymi do świątyni niepokalanej i świętymi, wtedy nie dosięże was żaden cios ze strony cierpień, trosk i wejdziecie w Światło i Nieśmiertelność.

Apostoł Tomasz.

Gdy ludzie są w błędzie a nie chcą, by ich uświadomić, nie ucz ich. Staliby się twymi wrogami.

Al Ghazali.

Piekło jest zawsze tam, gdzie ludzie zajmują się sprawami innych i powodują nieszczęścia.

Hanish.

Los nasz jest wynikiem naszych myśli. Gdy myślisz i mówisz z sercem zupełnie czystem, szczęście będzie ci towarzyszyć niby cień.

Budda.

Tam, gdzie jest umiłowanie harmonji i potrzeba Jedności, tam mieszka prawdziwa Boskość.

Platon.

Sumienne wypełnianie obowiązków jest najlepszem ze wszystkich dobrych uczynków.

Awesta.

WSKAZANIA NA CZERWIEC.

Wskazane obecnie są wszelkie jagody i owoce, zupełnie dojrzałe.

Kto jednak cierpi na nieżyty i rozstroje trawienne, powinien zachować umiar i ostrożność w ich spożyciu. W żadnym wypadku nie cukrzyć.

Zupy można usunąć z obiadów, z wyjątkiem dni chłodnych i wilgotnych. Do zaprawiania ich używać masła klarownego, oliwę zaś zostawić do sałat.

Mleko na cytrynie jest najlepszym napojem orzeźwiającym. Rozbijać mleko widelcem albo wirówką, dodając po kropli soku sytrynowego. Pić małemi łykami.

Młode ziemniaki i zsiadłe mleko. Dawka prawie homeopatyczna gałki muszkatołowej.

Sałat nigdy nie solić, ani nie posypywać korzeniami lub przyprawami, lecz różnorodnemi ziołami, nie zadużo naraz:

majeranek, szałwja, mięta, szczypiorek i t. p.

Ażeby oczyścić krew: rzodkiew, rzepa, szczaw, rzerzucha, szczypiorek, rzewień; spożywać surowe.

Kąpiele tytuniowe od czasu do czasu są wielce korzystne. Garść liści tytuniowych na gorącą wannę. Potem natrzeć się szybko olejkiem migdałowym. Udelikatnia to skórę i polepsza jej działalność.

Liście gorczycy lub szczawiu są lepsze od wielu lekarstw.

Jaknajwiększa rozmaitość i zmiany w tym miesiącu. Mieszkańcy równin niech udają się w góry i tam wspinają się przez 21 dni zrzędu, mieszkańcy gór niech jadą nad morze, by zrównoważyć się nietylko pod względem cielesnym i zdrowotnym, lecz również i umysłowym.

Nie zapominajmy o jarzynach surowych. Przynajmniej raz dziennie powinno się spożywać porządny talerz sałaty, lub mieszanki szczawiowej z oliwą i sokiem cytrynowym.

PORADY NA LIPIEC I SIERPIEŃ.

Przez całe te miesiące staraj się przebywać poza domem i jedz wszystko, na co masz apetyt, dając pierwszeństwo pokarmom świeżym, surowym. Wycieczka w niedzielę do lasu, lub nad brzeg morza przynosi większą korzyść dla umysłu, ducha i ciała, niż udział w uroczystem nabożeństwie. Na odchodnem nie zapominaj o koszyczku z posiłkiem, albo niech każdy weźmie zawiniątko z obiadem. Urządzaj się tak, by z powrotem nic nie przynosić, jedynie uśmiechniętą twarz a w sercu błogosławieństwo Boże, które spłynęło na ciebie przez pośrednictwo Matki Przyrody.

Gdy przebywasz na łonie Matki Przyrody, pokrzykuj radośnie jak możesz najgłośniej, gdyż każda matka się cieszy, gdy jej dzieci się cieszą. Niech każdy z nas się raduje, aż cały świat będzie weselił się z nami.

Dla czystego wszystko jest czyste. To znaczy, że czysty ustrój trawi i przyswaja należycie. Zanieczyszczony przetwarza nawet najczystsze pożywienie w nieczyste składniki. Należy przeto zmienić siebie, lub cierpieć w dalszym ciągu.

Zanurzyć się w zimną wodę lub wylać na siebie kubeł zimnej wody po powstaniu z łóżka, następnie wytrzeć mocno całe ciało. Zasypiać przed północą, wstawać o świtaniu i codziennie przynajmniej przez 5 minut brodzić po rosie.

Unikać zupełnie jaj, soli, cukru, kawy, herbaty, przypraw; w roślinach znajdziemy wszystkie te składniki w stanie organicznym, żywym i w dawkach najbardziej odpowiednich.

Ubierać się luźno, swobodnie, lekko i w jasne barwy. Na noc nie kłaść ani koszuli nocnej ani pyjamy. Tylko pościel zmieniać czysto, wietrzyć i wystawiać na słońce.

Im bardziej jesteśmy zajęci pracą w dnie upalne, tem łatwiej znosimy upał, bezczynność bowiem wpływa bardzo ujemnie na nasze zdrowie. Dlatego inteligencja przyrody wymyśliła różne środki, ażeby zmusić nas do pracy i ruchu w ten czy inny sposób. Gdy inteligencja nasza nie pobudza nas do pracy, zjawiają się owady, i dokuczają nam, albo też zarodki chorób, które nie pozwalają, by osłabła czynność w tkance ustroju.

Przcz brodzenie w łagodnych falach strumyka lub grzmiącym prądzie gwałtownego potoku pozbywamy się różnych nieczystości i odpadków z ustroju, szczególniej z nóg. Wystawiajmy je na działanie łagodnych podmuchów wiatru i wszystko przenikających promieni słonecznych. Podczas tych rozmyślań wydostańmy z koszyka kromkę chleba, posmarowaną twarogiem, zmieszanym ze śmietaną, drobno posiekanym szczypiorkiem, nacią z cebuli, pietruszki, motyczą (tanaceum), rzerzuchą wodną lub liśćmi gorczycy.

Słabowite dzieci nie potrzebują ani opieki lekarskiej, ani pielęgniarek, jedynie swobody życia. Niech hałasują, biegają, łażą po drzewach, uderzają się o rzeczy twarde, brodzą w wodzie i błocie, niech się ubrudzą, zapaćkają i zamorusają, wygłodzą jak wilki, niesforne jak dzikie koty, ażeby mocny sen pokrzepił je do nowych harców na jutro. Gdy dzieciom dano możność wybierania tego, co lepsze, przyroda dokona reszty.

W miesiącu tym nie gotuje się w kuchni; odżywiamy się surowiznami. Jeżeli surowe pokarmy nie smakują, wspomnijmy, że żołądek i inne narządy nie lubią również by je przeciążać.

Przestrzegajmy obecnie następującego prawidła: przez cztery dni w tygodniu odżywiać się jarzynami, a przez trzy — owocami.

Obecnie najlepsza pora by pozbyć się gośćca i chorób pochodzenia nerkowego przez dalekie wycieczki wczesnym rankiem i kąpiele powietrzne przed południem.

Nie pić dużo wody. Pragnienie gasimy przez obmycie ramion po łokcie, przegubów i dłoni zimną wodą przed jedzeniem.

Również nie pić po jedzeniu, gdyż powoduje to rozgrzanie ciała, zmuszamy bowiem do nadmiernej pracy żołądek i narządy trawienne.

Przed nocą obmywać się octem, rozcieńczonym dwiema częściami wody. Wycierać ciało ręcznikiem, następnie rękoma. Do łóżka nasypać płatków kwiecia dzikiej róży.

Lekkie poty, częste wycieranie ciała i zmiana bielizny więcej pomagają do zachowania piękności skóry, niż wszystkie kremy, maście i smarowidła, wynalezione przez ludzi.

Miesiące te obfitują w przyprawy, które stosujemy do odpowiednich pokarmów. A więc: mięta z groszkiem, szałwja z bobem, anyżek z marchwią, koper i kminek z ziemniakami, kminek z brukwią, anyżek z rzepą, gorczyca z świeżą kukurydzą, nasiona selera z dynią, tymianek z szparagami i pomidorami. Zestawienia te wytwarzają w laboratorjum ludzkiego ciała składniki lecznicze.

Ciasta i słodycze w tej porze roku są bardzo szkodliwe dla zdrowia.

Serwatka, maślanka, mleko zsiadłe — są obecnie na czasie. Mleko zsiadłe należy trzymać w naczyniach glinianych a nie blaszanych.

W miesiącach tych zamknijmy książki i zwróćmy oczy na otwartą Księgę Przyrody. W brzęku pszczół nad lipami, w śpiewie ptasząt, w szmerach owadów pośród traw, w chorałach fal morskich, w barwach i zapachach kwiatów, w błyskawicach burzy, we wszystkich głosach, aromatach i zapachach przyrody odczytujemy prawa życia, rozwoju, doskonałości i piękna. Nie przez książki a własnem odczuciem doznawajmy życia. Oddychajmy pełną piersią, odsłońmy ciało na poemat słońca, powietrza, chodźmy boso, by ze-

tknąć się bezpośrednio ze wszystkiemi żywiołami i by odczuć pełnię życia, iżby spłynęło na nas natchnienie i objawiło wszystkie tajemnice życia i wieczności.

Z ATMOSFERI.

(Rzeczywistość).

Skutocnost velkolepsia ako roman.

Z anglickeho prelozil Juraj Kazamek.

Radio skoro zinternacionalizuje Svet. Kino, hovoriacy Film, su k tomu prve (pierwsze) kroki. Maly apparat ako hodinky (zegarek), bude obsahovat (zawierać) Radio, i „Television"; a spoji nas nie len s dalekimy ciastkamy Sveta, a planetamy, ale budeme vstane dobre videt i do Neba.

Vsetky tak — zvane Vinalezi, su len napodobnenie, prisposobenie, organov, vykonov, moci, energii, v ludskom organizme. Ked sa spitali jedneho svetoznameho vinalezcu, że ako prisiel na mislienku? kto mu dal popud na tie rozlicne vinalezi? odpovedal, że vsetky jeho vinalezi su len napodobnenie organov v ludskom tele sa nachadzajucich.

V ludskom Organizme je vise dva Billiony Komurek, a każda komurka je prirodne dynamo, samo pracujuca masina, tvoriaca, a visielajuca stanica elektrickich, a magnetickich prudov.

V akom to cudownom veku my teraz żijeme! Fotografovanie skrze Radio, Masyny ktore vedia mislet; Svetlo ktore svietý i cez hmlu (przez mgłę); Plyni (gazy) a energia virabanie z obicajnej vodi; Masini ktore predavaju tovar; Fotograficke Apparaty ktore vedia fotografovat a rekordovat smer hromoblesku (kierunek błyskawic); 5-Million voltove kanony ktore rozmlażdia atomy; Automaticke zeleznice (pociągi) bez konduktorov a bez strojveducich (maszynistów); a neviditelny Kino apparat pre zlapanie lupicov (złodziejów).

Henry Ford zhotovil metalove lietadlo, które dostava svoju sylu z obicajneho cierneho (crude) oleja, pripravuje sa preletiet cez Ocean s 11 cestovatelmy (podróżnikami); pohaniaca syla pre jednoho cestovatela bude kostovat len 6 Dollarov; a vsetka nehoda (przygoda), dla jeho mienky, je vylucena. V jeho Americkich a Europejskich fabrikach

zavedie 5-dnovy robotny den; bude to revolucia pre Europejsku Industriu.

Bezplatna Syla „Free Energy“ je už skutocna vec, ktora zmetie z povrchu zeme vsetky Trusty, Spolocnosty, ktore existuju pre dobro, a osoh len niekolkich ludy. Ako nemożno predavat za peniaze Solnecne svetlo, tak nemożno bude predavat za peniaze tuto novu bezplatnu sylu, v ktorej sa kruty nasa planeta, a ktorou sme zokol-vokol obklopeny (otoczeni). Każdy clovek bude si sam vstane vyrabat tolko tejto novej Sili kolko bude potrebovat, pre osvetlenie, ohrievanie, a varenie i cistenie svojej domacnosti, pozdejsie (później) i zahradky (ogródki) s i v zime ohrejeme, a vypestujeme si v Ceskoslovensku, Polsku i v Sibirii, nie len jablka, ale i banani, pomarance, daktle, a ine tropicke ovocie. Buducnost je vskutku rozkosna, pripravujme se na nu, zoslachtujme (uszlachetniajmy) swoje telo i ducha, lebo len slachetny ludia ostanu żit.

The British Mazdaznan Magazine.

K. Siuda.

PRAWDZIWY DUCH MAZDAZNANU.

Pragniemy, aby w każdym człowieku rozwinęła się indywidualność w całej swej wielkości, aby się przejawiła i poprowadziła go do tego szczęścia, którego każdy pragnął już jako dziecko: być wolnym. Dopiero gdy jest się wolnym i swobodnie można działać, wtenczas dopiero można postępować w swojej pracy, zawodzie, lecz także w swoim rozwoju wewnętrznym. Dlatego nie powinno się stale krytykować innych, należy pamiętać, że każdy ma swój własny sposób doskonalenia się. Uwzględnić trzeba, że każdy sam musi wyznaczyć sobie drogę, sam powinien rozwinąć dane mu siły i zdolności. Sam z własnych sił musi się każdy odrodzić, inni przytem nie mogą pomóc wcale albo mało.

Wkażdym razie nie wolno nam wstrzymywać nikogo w jego rozwoju, w jego pracy, w obranej działalności, która — jak sądzi — będzie ogółowi pożyteczną, albo choćby jemu pożyteczną, a innym nieszkodliwą. Wogóle, na co interesować się zawsze innymi? Czy nie ma każdy dosyć do czynienia ze sobą samym? Mylnem jest przypuszczenie, że znajdujemy się wszyscy na równym stopniu rozwoju, że

wszyscy możemy wspólnie na wspólnej drodze osiągnąć wspólny cel. Każda istota ma swój indywidualny cel stosownie do swojego postępu. Każdy idzie własną drogą, aby rozwijać się w takim kierunku, jaki **jemu** czasowo jest użyteczny.

Czy nie jest tak w całym naszym ruchu mazdaznańskim? Nie zmuszamy nikogo, każdy ma zupełną swobodę, to znaczy, każdy może działać swobodnie i myśleć niezależnie. I na tej podstawie niezależnego myślenia może działać podług swojej własnej intuicji. Nie może u nas być żadnego przymusu ani ograniczenia.

Bo cośmy już zdziałali w tem życiu, cośmy osięgli? Czy to jest tak dużo, abyśmy mogli być dumni z tego? Na co właściwie tu jesteśmy? Ani na to, aby ulegać przeciwnościom, ani na to, aby kontentować się pędem samozachowawczym i uważać go za cel życia, bo nie dla takiego celu przyszliśmy na świat. Przyszliśmy na to, aby nasze dzieło podjąć tam, gdzie przeznaczenie złożyło je w nasze ręce. Powinniśmy rozwój rozpocząć tam, gdzie przyroda sama nie może dalej postąpić, gdzie tylko stale się powtarza. Tam winniśmy użyć naszej inteligencji, aby wszystko w przyrodzie osięgło wyższy szczebel. Na to tu jesteśmy, aby poniekąd kultywować artyzm, gdyż z wszystkiego mamy stworzyć coś lepszego: lepsze sady, lepsze pola, lepsze łąki, lepsze lasy, lepsze mieszkania, lepsze urządznia, lepszy sposób życia — **lepszych ludzi.**

Stale powinniśmy być czynni, nie przeszkadzać sobie wzajemnie, aby każdy mógł rozwijać swoją ukrytą inteligencję, swoje zdolności. Oto nasz cel! Swobody możemy używać w całej pełni, lecz nie nadużywać jej na to, aby komu sprawiać przykrości. Prawdziwy bowiem duch Mazdaznanu daje nie tylko wolność, lecz wymaga od tych, którzy są jego sprawie sercem oddani, Miłości. Tak, Miłość — to nadzieja świata!

(Z wykładu Mistrza.)

Inż. K. Siuda.

OWOCE SAMOTNOŚCI.

Nie ceń nikogo ani siebie wyżej dla pieniędzy, ani nie poniżaj własnej czy obcej wartości z powodu braku pieniędzy.

Myśl mniej o tem, ile straciłeś, a raczej — ile jeszcze masz.

Zanim zaczniesz kogoś krytykować, zastanów się nad nim i nad sobą.

Jeśli godziny dziennie poświęcasz twojemu ciału i kilka razy do roku odziewasz je w nowe szaty, pamiętaj choć na minutę o twojej duszy, aby i ona nie nosiła zawsze starych szat.

Nie staraj się być samotnym, ale nie obawiaj się samotności.

Nie zawieraj małżeństwa bez miłości; uważaj jednak, abyś kochał tylko to, co godne jest miłości.

30.III.30 r.

Bydgoszcz.

Sprawozdanie Kasowe ze zjazdu „Odrodzenia“
22—25.VIII.1929.
(Przyjazd D-ra O. L. A. Hanish‘a z Los-Angeles).

PRZYCHóD:	Zł.
Na przyjazd Mistrza: Dr. Łążyński 20, S. Jung 10, J. Knobloch 10, Dr. Betcherówna 60	100.—
Za sprzed. bilety w mieszk. WP. Kr.	219.50
„ „ „ przy kasie Tow. Higj.	706.50
Dr. Marja Betcherówna dla Dr. Sucka	100.—
Ogólny dochód	1.124.—

ROZCHóD:	Zł.
Do p. D-ra Sucka przek. do Pragi Cz.	100.—
Wydatki kancel. i koresp.	12.50
Druki i przysyłka biletów z Pragi Cz.	20.—
Szyld	5.—
3 telegramy do Dr. Sucka	18.—
20/VIII Przyjęcie dla Mistrza	30.—
Ogłosz. w „Robotniku“ i Kur. Warsz.“	67.50

24/VIII	Klisza fotograficzna	24.—
„	opaski i tramwaje dla chłopców	14.—
„	fortepjan	100.—
„	sala Tow. Hygj.	250.—
„	dekoracja kwiatowa	90.—
„	dywan	25.—
„	usługa w Tow. Hygj. i przygot. sali	48.—
„	klucz do zapasowych drzwi	10.—
„	pomieszczenie w Tow. Krajoz.	75.—
„	malowanie umywalni w Tow. Krajoz.	7.—
„	afisze	60.—
„	autokar	20.—
25/VIII	Wręczono Dr. Suckowi	100.—
	p. Chr.	110.—
	Ogólny rozchód	1.186.—

Zgodne z rachunkami:

M. Kretczmer.
Dr. W. Hnatkiewicz.

WRÓĆ DO PRZYRODY!
JARSKIE KOLONJE LETNIE, PENSJONATY I OBOZOWISKA.
MĘŻENIN NAD BUGIEM.

Chcąc dopomóc naszej pracującej inteligencji do zbliżenia się i zżycia z Przyrodą — Spółdz. „Ośrodki kultury rolnej i kol. letnich" organizuje w niedawno nabytej pięknej miejscowości, Mężeninie nad Bugiem, kolonje i obozowiska wypoczynkowe, urządzając przytem pogadanki z zakresu nowych metod lecznictwa, higjeny, umiejętności wypoczywania, prawidłowego oddychania, oraz kurs gimnastyki rytmicznej i oddechowej.

Mieszkają w szałasach bardziej zahartowani, zaś starsi i słabsi, oraz dzieci mogą mieć miejsca w domu mieszk.; urządzenie jest skromne bez komfortu; dnie całe spędza się na powietrzu, przy jaknajmniejszem skrępowaniu ubraniem i obuwiem. Kąpiele w Bugu, oraz powietrzne na piasczystej plaży nadbużańskiej, wycieczki łodzią, i sparecy w lesie sosnowym i poblizkich dąbrowach, a nadewszystko przebywanie w ślicznym parku — dostarczają warunków jaknajodpowiedniejszych do wypoczynku i wejścia w kontakt z Przyrodą. To też od szeregu lat kolonja i obozowiska w Mężeninie cieszą się wciąż wzrastającem zainteresowaniem.

W sierpniu — kolonja leczniczo-wypoczynkowa pod kierown. dr. T. Sokołowskiego.

Warunki: koszt utrzymania wraz z pomieszczeniem i opieką lekarską 6-7 zł. dz.

Komunikacja: 3 godz. koleją z Dw. Wsch. do st. kol. Platerowo i 7 klm. końmi.

Wyekwip.: Pościel: poduszka, kołdra, koc, prześcieradła, ręczniki, kostjum kąpielowy.

Inform.: tel. 524-77; Zapisy w Sierpniu — u p. Krąkowskiej, Al. Ujazdowska Nr. 30, tel. 106-92 od godziny 11—1 i od 5—7-ej, godz. 1—3-ej.

KOSÓW, za Kołomyją, Zakład przyrodoleczniczy **Dr. T. Tarnawskiego.**

DRUSKIENIKI, urocze nadniemeńskie zdrojowisko, woj. Białostockie, pow. Grodzieński. Zdroje Solankowe, **Stacja klimatyczna, kąpiele powietrzne, gimnastyka lecznicza,** pod kierunkiem **Dra med. Eugenji Lewickiej.**

ZALESZCZYKI, zawdzięczając swemu wyjątkowemu położeniu, całkowicie na nazwę **„Polskiej Riwiery“** zasługują. Umieszczone w **dolinie Dniestru**, który pierścieniem otacza je z trzech stron, osłonięte górami, chroniącemi od wiatrów, wystawiane na działanie słońca, doskonale nadają się dla leczenia chorób, wymagających ciepłego, łagodnego klimatu (nerki, powiększenie gruczołów, artretyzm, gruźlica kości i t. d.). Dojazd z Warszawy wygodny kurjerem bukaresztеńskim, st. kolejowa na miejscu, wagony bezpośrednie. Ponadto wycieczki w okolice Zaleszczyk piękne i malownicze i do Rumunji. Na miejscu tenis, kręgielnia, spacery łodzią, koncert orkiestry na plaży, czytelnia Komisji Uzdr. Z pensjonatów cieszy się dobrą opinją **„Słoneczną“ D-wej W. Pułjanowskiej i E. Korewickiej**, położony w miejscu suchem i zdrowem w górze rzeki. Kuchnia na żądanie djetetyczna według wskazań Mazdaznanu.

Pensjonat **„Helenówka D-rowej H. Nitkowskiej** ładnie położony nad Dniestrem, urządzony nowocześnie. Dział jarski, nowoczesny system „Mazdaznan“, naczynia specjalne.

INOWROCŁAW. Wielkie zainteresowanie tegorocznym sezonem wzbudziły: nowowzniesiony gmach „Wziewalni“ (inhalatorium), oraz zaprowadzenie **kuchni jarskiej**. Nowy zakład przyrodoleczniczy, zbudowany na europejską skalę, zaopatrzony w najlepsze pomoce lecznicze (hydropatia z **kąpielami powietrznemi**, kąpiele mineralne i borowinowe) przyciąga chorych zainteresowanych najnowszemi środkami przyrodolecznictwa.

Zakład im. Focha dla dzieci, Ubezpieczalnia krajowa z Poznania, kilka miejscowych pensjonatów oraz Dom Kuracyjny urządzają **Kuchnię djetetyczną i jarską.**

KRYNICA: Restauracja **„Pod Zamkiem“** naprz. willi D-ra Skórczewskiego) specjalny dział jarski (Mazdaznan) pod kierunkiem pp. **Marjanostwa Budziszewskich.** Adres w Warszawie: ul. Bednarska 22, tel. 219-65.

FAMILIEN PENSION LA FAUVETTE, au pommier petitsacconex, Genève (Suisse). Spokojne otoczenie, przepiękna okolica, duży park, własne owoce i jarzyny, pierwszorzędna jarska kuchnia — Mazdaznan. Ćwiczenia i kursa naukowe. Języki: niemiecki, francuski i angielski. 2

Zakł. Graf. Pracowników Drukarskich, Warszawa, Nowy-Świat 54. Tel. 15-56